SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名 RE-SD20（アールイー エスディー）

業務用として使用しないでください。

# COOK BOOK

## クックブック　取扱説明編／料理編

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
**このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ、正しくお使いください。**
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

# もくじ

## 料理編

※カタログなどに記載の自動メニュー数17メニューとは、自動加熱(1サックリ解凍・全解凍、2牛乳・酒、3トースト、4ゆで野菜の［葉菜･根菜］、5カラッとフライ)の8メニューともくじのメニュー名に(自動)と記している9メニューとを合わせた数です。

### お総菜

### お菓子

### ピザ・パン

※各メニューに記載のカロリー表示でとくに分量の記載のないものは、1人分です。
※材料表の分量の表記は、1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。1mL＝1cc

## お知らせ音(加熱終了音など)の消しかた

- 手動 レンジ キーを4秒間押します。(ピピッと鳴ります)
- 鳴らすときには、設定時と同じ操作をします。(ピッと鳴ります)
  操作後は、とりけし キーを押してゼロ表示にしてください。

※お知らせ音を消した場合は、表示が消えても(電源プラグを抜いても)解除されません。
キーの操作音、オーブン予熱完了音、加熱終了音が鳴りませんが、エラー時の音は鳴ります。

# 取扱説明編

ページ

## 必ずお読みください



## ご使用前に

大切
まず、カラ焼きをしてください



## 自動加熱



## 手動加熱



## こんなとき

# 安全上のご注意

〔ページ〕内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

**この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。**

## ⚠ 危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
感電・けがや故障の原因になります。

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
感電・火災・けがの原因になります。

**異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープお客様ご相談窓口にご相談ください。** 〔43ページ〕

## ⚠ 警告

● **熱に弱いものを近付けない**
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせたり､幼児の手の届く所で使わない**
感電・やけど・けがをすることがあります。

● **電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない**
加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災･感電･ショートの原因になります。

● **傷んだコードや電源プラグ・コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**
感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

# 電子レンジを安全にお使いいただくために

## ■ 加熱時間は､控えめに

- 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、取り出すときに、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、〔17ページ〕を参照してください。
- 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することが、あります。

## ■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 〔39ページ〕

- 電源プラグを抜き､本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 電波の出口カバーや庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

| | |
|---|---|
| ⚠ **危険** | 人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。 |
| ⚠ **警告** | 人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。 |
| ⚠ **注意** | 人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。 |

**図記号の意味**

禁止　してはいけないことを表しています。

分解禁止　分解や修理改造の禁止を表しています。

必ず実施　しなければならないことを表しています。

プラグを抜く　必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。

アース線接続　必ずアースをすることを表しています。

接触禁止　触れてはいけないことを表しています。

● **定格15A(アンペア)以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**

他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

必ず実施

● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**

発火の原因になります。

必ず実施

● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
**また、濡れた手で抜き差ししない**

感電・やけど・けがをすることがあります。

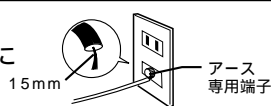
プラグを抜く

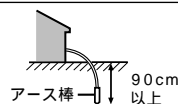
● **アースを確実に取り付ける**

故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース線接続

**アース端子付きコンセントがある場合**

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

**アース端子付きコンセントがない場合**

湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

**ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。**

**水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ず アース工事(D種接地工事) をしてください。**

| | |
|---|---|
| **湿気の多い場所** | ●飲食店の厨房。●土間・コンクリート床。<br>●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。 |
| **水気のある場所** | アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。<br>●八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所・水滴の飛び散る所。<br>●地下室のように結露が起きやすい所。 |

● 設定場所の変更や、ご転居の際には必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

※シャープホームページでもお知らせしています。
http://www.sharp.co.jp「お問い合わせ」

## ■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

●加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
●加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

## ■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

●排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

**必ず、「使える容器」をご覧ください。**13ページ
**加熱によって使えないものがあります。**

## ⚠ 注　意

### お料理するとき

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**

●発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。

- **少量のもの**
  (あんまん・パン・やきいもなど)
- **油が付いたもの**
  (バター付きトースト・フライものなど)

●飲み物は取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は、17ページを参照してください。

- **油脂分の多いもの**
  (牛乳・生クリームなど)
- お酒・コーヒーなど

禁止

**加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。また、容器については**13ページ**を参照してください。**

● **金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない**

内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。火花が出て本体を傷めたりします。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない**

発火することがあります。

禁止

● **回転網の上に汁や油分が落ちそうなバター付きトーストなどをのせて焼かない**

発火することがあります。

● **丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**

割れるおそれがあります。

● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**

やけどをすることがあります。

● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**

殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **ラップをはずすときは、注意する**

蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

● **卵は、割りほぐしてから加熱する**

ゆで卵(殻付き・殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。

● **ドアやとってに無理な力を加えないまた、4kg以上の物をのせない**

本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

● **水のかかる所や火気の近くで使わない**

感電・漏電することがあります。

● **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**

電波漏れによる障害が起こることがあります。

● **回転網をはずすときは、上ヒーターに当てない**

上ヒーターが割れて、ケガをすることがあります。

- **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**

断線やスパークして、発火することがあります。

- **調理以外に使わない**

過熱・異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。
また、カラ(食品なし)の状態で加熱しないでください。

- **本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない**

過熱して焦げたり、天面が変形や変色することがあります。

- **庫内やドアに油･食品カス･煮汁を付けたままで放置したり､加熱したりしない**

禁止

発火・発煙したり、さびることがあります。
付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは高温箇所(ドア・庫内・付属品など)に触れない**

高温のため、やけどをすることがあります。食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

- **電子レンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**

感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

- **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**

プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電･火災の原因になります。

**庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない**

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

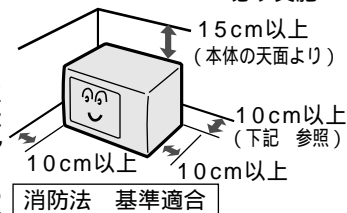
- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたまま､とりけしキーを押す。**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに､必ず販売店に点検を依頼してください。**

**壁との間をあける**
**(吸気口・排気口をふさがない)** 8 ページ

過熱して発火や故障することがあります。

必ず実施

■ 壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります）また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。**

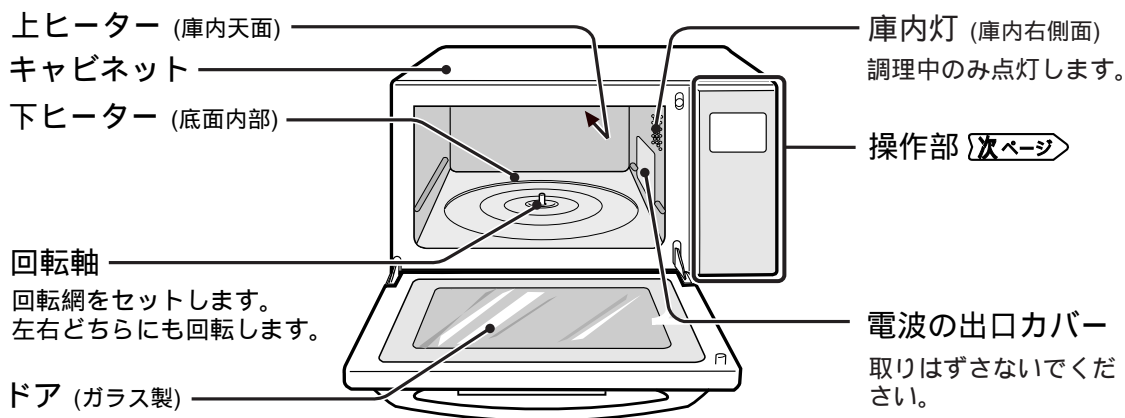
※(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより9cm以上)

**上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。**壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。**製品本体には貼らないでください。**

■ **まわりを密閉した状態にしない**
新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面後面・両側面に開放空間を設ける。製品のまわりにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。

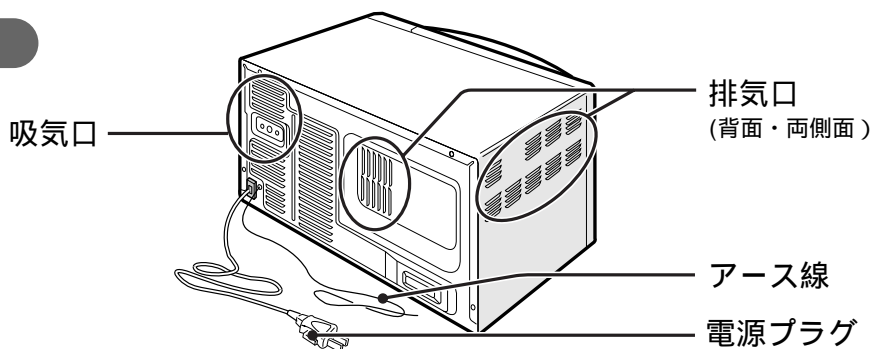
**お願い**

- **テレビ、ラジオから3m以上離す**
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- **電子レンジの近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

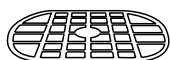
# 各部のなまえと付属品

## 正　面

**回転軸部分・電波の出口カバーについてのご注意**　**必ずお守りください。**

食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。
こまめにお手入れしましょう。39ページ

## 背　面

## 付属品 (各1)

紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

**回転網**

常に庫内にセット
しておきます。

**丸　皿**

陶器製です。落としたり、
ぶつけたりしないでください。

**印刷物付属品**　● **クックブック**(取扱説明編・料理編)　● **保証書**

● **付属品など食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。**

お買いあげの機種によっては、この取扱説明書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

### 表示部

(説明のためすべて表示しています)
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。

### 自動加熱

加熱を自動でおこないます。
時間や温度設定の必要がありません。

**自動加熱キー(１～4 )**
**自動メニュー( 5～8 )**
5～8は、回転つまみを回して設定します。

**あたため・スタート キー**
あたためを自動でするときや、手動加熱の加熱スタートをするときに使います。
※冷凍食品のときは、2度押しします。

### とりけし キー

途中で加熱をやめるときや、キーを押しまちがえたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、**とりけし キー**を押さずにドアを開けます。

### 手動加熱

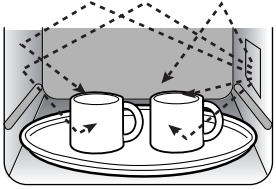
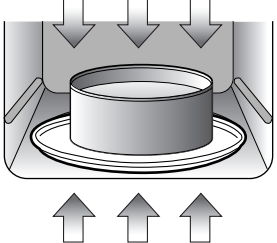
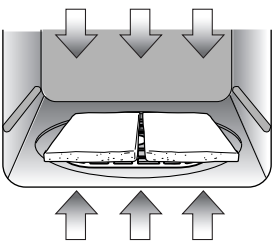
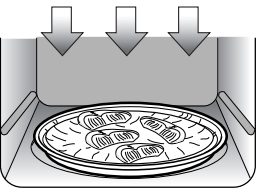
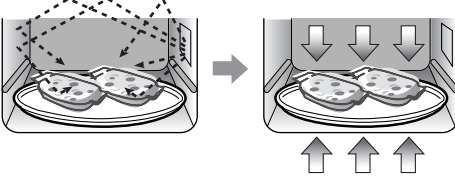
時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

**レンジ・オーブン・トースター/グリル* キー**
＊押すごとに トースター加熱とグリル加熱が切り替わります。
このクックブックでは、トースター設定、またはグリル設定で加熱することを **トースターキー**または **グリルキー**と記載しています。

### 仕上がり・温度 キー

- 自動加熱の仕上がり調節に使います。
- 手動 **オーブン** 加熱時の温度設定に使います。

### 自動メニュー・時間合わせ(回転つまみ)

- 自動メニュー(5～8)を合わせるときに使います。
- 手動加熱の時間合わせに使います。

**■ご注意**
**表示部の時間表示について**
10分を超える表示は、
「秒」表示をしません。(10分)
9分以下は、「秒」表示をします。
(9分59秒)

# 加熱のしくみ

**ヒーターの赤熱について**(レンジ加熱以外)

断続制御しているのでメニューによって赤熱しない場合があります。

## レンジ加熱

※自動…あたため、1 サックリ解凍、2 牛乳・酒、4 ゆで野菜　手動…レンジ

**食品中の水分子が摩擦熱(まさつねつ)を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。**(電波で加熱)

**コツ**

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

## オーブン加熱

※自動… 自動メニュー(7 ケーキ )、(8 手作り豆腐)　手動…オーブン(発酵)

**上下のヒーターで庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。**

**コツ**

- 発酵は、庫内を冷ましてから、オーブン温度40℃に設定します。

## トースター加熱

※自動…3 トースト、手動…トースター

**上下のヒーターからの強い熱で、外はパリッと中はふっくら焼き上げます。**

**コツ**

- 汁や油分が底面に落ちそうなメニューは、丸皿にのせて加熱してください。
ただし、パン類は裏面の焼き色がつきにくくなります。

## グリル加熱

※手動…グリル

**上ヒーターからの強い熱で焦げ目を付け、焼き上げます。**

**コツ**

- たれつきメニューをするときは、丸皿にアルミホイルを敷き、食品をのせます。(あと始末が楽です)
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

## 組み合わせ加熱

※自動…自動メニュー(5 カラッとフライ)、(6 グラタン)

**レンジ加熱とヒーター加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。**

(手動加熱で設定はできません)

※は、加熱別に記載しています。

# 電源を入れて、カラ焼きをしてください

●ご購入後は、カラ焼きをして、庫内に付着している油を焼き切ります。

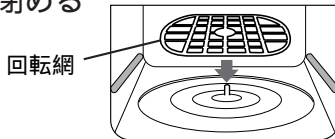
**カラ焼き時の換気について** **必ずお守りください。**

庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ますので
- **必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回しておこなってください。**
- **煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。**

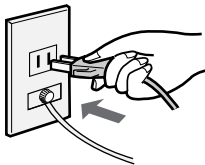
**オーブン加熱200℃で20分加熱します**

カラ焼きをしなくても調理できますが、その場合、調理中に庫内が高温になると煙やにおいが出ます。

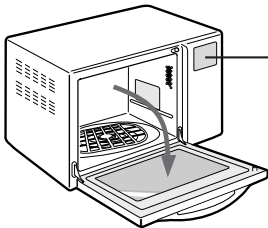
## 電源を入れる

### 1 回転網を庫内にセットし、ドアを閉める

- 回転網は、常にセットしておきます。

※回転網は、横向きでなくても支障ありません。無理に回さないでください。

### 2 電源プラグを差し込む

表示部には何も表示しません。

### 3 ドアを開ける

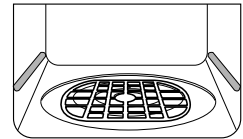
- 「0」表示点灯。(電源が入ります)

**電源オートオフ機能**（省エネ設計）

- **ドアを開けると電源が入ります。** (「0」点灯)
- **ドアを閉めると1分後に電源が切れます。** (「0」消灯)

※ドアを開けていたり、「0」表示以外のときは、電源は切れません。

※**庫内温度が高いときは、電源が切れるまで最大10分程度かかります。**
加熱終了後、製品内部を冷やすために、最大3分程度ファンが回転します。

## カラ焼きをする

### 1 回転網のみ庫内にセットし、ドアを閉める

### 2 オーブン を押す

- 初め、170℃を表示。

### 3 (上がる)を押して加熱温度(200℃)を合わせる

### 4 を回して20分に合わせる

### 5 あたためスタート を押す

本体が熱くなります。ご注意ください。

**カラ焼き完了**

**加熱中・加熱後のご注意**

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

- 操作を間違えたときは、**とりけし キー**を押してやり直してください。

# 調理のときのお願い

「**安全上のご注意**・お料理するとき」もあわせてご覧ください。6 ページ

## 自動加熱のとき

### 付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 付属品の使用は、このクックブックの記載どおりにお使いください。
- 容器は、加熱に合った材質のものをお使いください。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。

### 加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は､手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

### 自動加熱の連続使用について

**加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
食品が、焦げることがあります。もう少し加熱したい場合は、**手動加熱で様子を見ながら**加熱してください。

### 自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは

庫内や付属品が熱い場合、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

### 記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

## レンジ加熱のとき（電波加熱）

### レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

### 金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

### 小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。
19ページ

## オーブン･トースター・グリル加熱のとき（ヒーター加熱）

### ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

### 加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

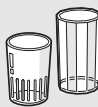
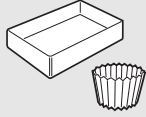
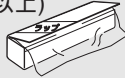
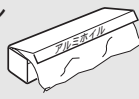
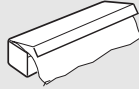
庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。

### できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

### 換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

### 市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

# 使える容器 使えない容器にご注意を

× 使えません。 ○ 使えます。

※は、使えない理由、または使いかたによって、使用できないことを記載しています。

| 容器の種類 ＼ 加熱の種類 | | レンジ（電波） | 組み合わせ加熱 | オーブン・トースター・グリル（ヒーター） |
|---|---|---|---|---|
| ガラス | 耐熱性のある容器 | ○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 | | |
| ガラス | 耐熱性のない容器<br>強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。 | × •レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わない1～2分以内の加熱に使えます。 | | |
| プラスチック | 耐熱性のある容器<br>(耐熱温度140℃以上) | ○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。<br>※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。<br>※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。 | × ※変形したり、焦げたりするので、使えません。 | |
| プラスチック | 発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器<br>(耐熱温度140℃未満) | × ※溶けたり、燃えたりするので使えません。<br>スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。 | | |
| 陶磁器・漆器など | 陶器<br>磁器 | ○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。<br>※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。 | | |
| 陶磁器・漆器など | 漆器<br>竹製品<br>木<br>紙 | × ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。<br>紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。<br>•竹串・キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。 | | |
| 金属 | アルミ<br>ステンレス<br>ホーローなど<br>の金属容器 | × ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。 | | ○ |
| その他 | ラップ<br>(耐熱温度140℃以上) | ○ ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。 | × ※溶けたり、発火するので使えません。 | |
| その他 | アルミホイル | × ※火花が出るので使えませんがこのクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。（酒のかん・解凍） | | ○ |
| その他 | オーブン用クッキングペーパー | ○ •ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなど使えます。<br>※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。 | | |
| その他 | 特殊な形をした容器 | × ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。 | | |

# あたため キー（レンジ加熱900W）

使える容器（レンジ加熱）13ページ

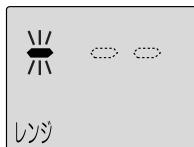
**準備**

**食品を入れて ドアを閉める**

使う付属品
丸皿
回転網

**置きかた**

ごはん1杯は、丸皿の中央に置きます。
※食器が軽いとぬるめに仕上がります。

**1**

冷凍食品2度押し

**を1度押す**

**冷凍食品のときは**

冷凍食品2度押し

**を2度押す**

**加熱終了**

加熱

終了音
ピーピー…

**食品を取り出す**

- 約30秒後に残り時間を表示。
- 加熱途中で、混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。
  再スタートは **あたため キー** を押します。

## 仕上がりの調節

- お好みに応じて調節できます。
- 食品によって、必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。右ページ

**あたため キーを押した後**(約30秒以内)**に 仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

## ポイント

### あたためのしくみ

**食品と容器の重さで自動的に加熱時間が決まります。**

- 食品の分量に比べ、容器が大きすぎたり、小さすぎたり、また極端に重い容器を使うと、上手にできないことがあります。
- 軽い耐熱性プラスチック容器（市販の冷凍お弁当用おかずの容器や、ふた付きの保存容器など）を用いたり、容器を使わずに食品だけを丸皿にのせて加熱するとぬるく仕上がります。

- **陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
  より上手に仕上がります。
- フライ類のあたためは、**自動メニュー（5 カラッとフライ）**を使うと上手にできます。20ページ

### ■ご注意

- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。**（食品・容器の変形の原因）

### ■お願い

**次のような食品のあたためには、加熱のしすぎになるため、別のキーを使います。**

- 飲み物 …**2 牛乳・酒 キー**で加熱します。17ページ
- あんまん・肉まん・まんじゅう・茶わん蒸し・乾燥したもの・水分の少ないもの（干もの・落花生など）・パセリ・青じそなどの乾燥
  …手動 **レンジ キー**で様子を見ながら加熱します。38ページ
- パン類のあたため
  手動 **トースター キー**で加熱します。22ページ
  ロールパン2個（1個30g） **3〜4分**

# あたためめの調理例

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ
● 手動で加熱するときの目安時間 38ページ

## 常温・冷蔵もの

しっとり仕上げたい場合に
### ラップをするもの

**煮もの**

**分量：約100～400g**

**カレー・シチュー**

**分量：約200～400g**
- 加熱後、かき混ぜる。

**汁もの**(スープ)

**分量：1～3杯(約600mL)**
- 加熱後、かき混ぜる。

水分をとばしぎみにしたい場合に
### ラップをしないもの

**ごはん**

**分量：1～4杯(約600gまで)**
- 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

**焼きもの**(ハンバーグ)

**分量：1～4個(約360g)**
**スタート直後：⌄(弱め)**
- 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

**炒めもの**(焼きそば)

**分量：約100～200g**
**スタート直後：⌄(弱め)**
- パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
加熱後、混ぜる。

**揚げもの**(天ぷら)

**分量：約100～400g**
- 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは、はじけるので手動 レンジ キー200Wで控えめに加熱します。22ページ

※**自動メニュー(5カラッとフライ)**で加熱するとカラッと仕上がります。20ページ

**焼きとり**

**分量：2～15本(約380g)**
**スタート直後：⌄(弱め)**

**ピラフ・焼きめし**

**分量：約100～400g**
- 加熱後、混ぜる。

## 冷凍もの

### 必ずラップをします

**ごはん**

**分量：約100～600g**
**あたため キーを2度押す**
- 皿にのせるか容器に入れる。

**焼きもの**(ハンバーグ)

**分量：1～4個(約360g)**
**あたため キーを2度押す**
- 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

**カレー・シチュー**

**分量：約100～200g**
**あたため キーを2度押す**
- 浅い容器に入れる。残り時間が1分になると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後かき混ぜる。

**里いも・かぼちゃ**

**分量：約100～500g**
**あたため キーを2度押す**

**蒸しもの**(しゅうまい)

**分量：5～15個(約230g)**
**あたため キーを2度押す**
- 両面に水をふりかける。

**ピラフ**

**分量：約100～400g**
**あたため キーを2度押す**
**スタート直後：⌃(強め)**

**ミックスベジタブル**

**分量：約100～300g**
**あたため キーを2度押す**
**スタート直後：⌄(弱め)**
- 少量加熱は火花が出ることがありますので、ご注意ください。19ページ

### ■ご注意

**食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。**
**写真の食器を参考にしてください。**

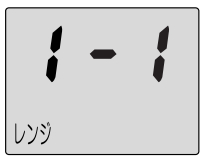
# 1 サックリ解凍 キー （2度押すと全解凍加熱になります）

▶ 包丁が何とか入る状態まで解凍するときは 1 サックリ解凍 キー1度押し‥‥(サックリ解凍)を使います。
▶ 解凍後、すぐに調理するときは 1 サックリ解凍 キー2度押し‥‥(全解凍)を使います。

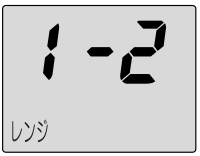
## 準備

**食品を入れて ドアを閉める**

使う付属品：丸皿、回転網

**置きかた**

**食器には、絶対にのせないでください。**
(食器にのせると煮えます)
ラップを敷いて食品を丸皿の中央に置きます。
ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
**大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。**

## 1

全解凍2度押し
1サックリ解凍 **を1度押す**

1 - 1　レンジ

**全解凍のときは**

全解凍2度押し
1サックリ解凍 **を2度押す**

1 -2　レンジ

## 加熱終了

加熱
● 約30秒後に残り時間を表示。

終了音 ピーピー…
**食品を取り出す**

## ポイント

▶ **サックリ解凍とは**
使う分だけ切り分けて、残りは再冷凍するときに使います。まとめ買いした肉(ひき肉・薄切り肉)を小分けして使うのに便利です。(残りの再冷凍する分は、きっちりラップに包んですばやく冷凍室に戻し、なるべく早く使い切りましょう)

▶ **全解凍とは**
焼いたり、煮たり、フライに用いたりする素材にお使いください。

- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
- 溶けかけているときは、様子を見ながら手動 **レンジ キー200W**で解凍します。22ページ
- 食品は、同じ種類・大きさにそろえましょう。
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- バランなどの飾りや敷もの・調味料入りの小袋は、取り除いてください

## 仕上がりの調節

必ず**仕上がりキー**を押すものがあります。
**■素材別のコツ**参照

**1 サックリ解凍 キーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

## ■素材別のコツ

● 一度に解凍できる分量… 1 - 1 **サックリ解凍** [300～500g]　1 - 2 **全解凍** [100～1000g]

| | 操作 | ひき肉(ミンチ) | 薄切り肉 | かたまり肉 | とり肉 |
|---|---|---|---|---|---|
| 肉類 | キー1度押し 表示 1 - 1 | 必要分だけ切り分けるとき。※かたまり肉のときは、**仕上がりキー**の ︿ **(強め)**を押す。 | | | |
| 肉類 | キー2度押し 表示 1 - 2 | 解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。 | 解凍後、すき焼きや野菜巻きに用いるとき。 | 解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。**仕上がりキー**の ︿ **(強め)**を押す。 | 解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。※骨つきは、足の細い部分にアルミホイルを巻く。 |

| | 操作 | まぐろ(赤身) | えび | 切り身魚 |
|---|---|---|---|---|
| 魚介類 | キー1度押し 表示 1 - 1 | 必要分だけ切り分けるとき。※まぐろ・えび(甘えび)など、さしみとして用いるときは、**仕上がりキー**の ︿ **(強め)**を押す。 | | |
| 魚介類 | キー2度押し 表示 1 - 2 | 解凍後、すぐ煮ものに用いるとき。 | 解凍後、すぐフライや煮ものに用いるとき。 | 解凍後、焼き魚や煮魚に用いるとき。※一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。 |
| | | **仕上がりキー**の ﹀ **(弱め)**を押す。 | | |

## ■ご注意

- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めたりします。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。「U 04」を表示します。**41ページ

## 上手に解凍するための冷凍方法

- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう3cm以内に厚みをそろえます。
- **サックリ解凍**のときは500gまでなら、小分けする必要はありません。厚みは2～3cmにそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。※野菜は、固めにゆでて水分をよくきります。解凍は、**あたため キー**で加熱する。

# 2 牛乳・酒 キー

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ

使える容器（レンジ加熱）13ページ

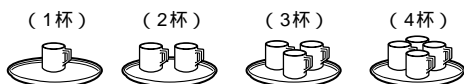
## 準備

**食品を入れてドアを閉める**

使う付属品：丸皿、回転網

**置きかた**

1杯のときは、丸皿の中央に、
2杯以上は、同一円周上に置きます。

（1杯）（2杯）（3杯） （4杯）

## 1

2牛乳・酒

**を押す**

**酒のかんをするときは**

2 牛乳・酒 キーを押した後（約30秒以内）に仕上がりキーの（弱め）を押します。

## 加熱終了

● 約30秒後に残り時間を表示。

**食品を取り出す**

## 仕上がりの調節

● **酒のかんをするときは、必ず仕上がりキーの（弱め）を押します。**
　※仕上がりを調節するときは手動 レンジ キー900Wで様子を見ながら、加熱してください。

● **牛乳の仕上がりを調節するときは**

あつめにするとき
1杯あたりの量が多いとき
加熱前の基準温度より低いとき
→ **（強め）を押す**

ぬるめにするとき
1杯あたりの量が少ないとき
加熱前の基準温度より高いとき
→ **（弱め）を押す**

**2 牛乳・酒 キーを押した後**（約30秒以内）**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

## ポイント

● **ふたやラップはしません。**
● **容器に入れる一杯あたりの分量をお守りください。**
　基準分量は、牛乳200mL/酒180mL

1mL＝1cc

| | 牛乳（コーヒー） | 酒 |
|---|---|---|
| 基準分量（　）内は、コーヒー | 200mL（150mL） | 180mL |
| 加熱前の基準温度（　）内は、コーヒー | 冷蔵保存…約8℃（常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。） | 常温保存…約20℃ |
| 容器 | | アルミホイル |

●コップは、低めの広口容器を使う。
●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分に**アルミホイル**を巻く。

● **一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯（本）まで。**
● **容器は、基準分量**（牛乳200mL/酒180mL）**を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**
● 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
● 加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。（牛乳・コーヒーのとき）

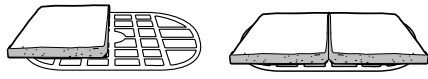
### ■ご注意

● **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
　火花が出ることがあり、危険です。
● **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。**
　必ず、カップに移し替えてください。
● **基準分量よりもかなり少ないときは、手動 レンジ キー900W**で様子を見ながら、あたためてください。
　少な過ぎると沸とうすることがあります。

### ■手動で加熱するときの目安時間

手動 レンジ キー900Wで加熱します。

| 牛乳（冷蔵もの）1杯（200mL） | 約1分20秒 |
|---|---|
| 酒　（常温もの）1杯（180mL） | 約50秒 |

※加熱しすぎないでください。取り出すときに突沸してやけどをすることがあります。
　加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

# 3 トースト キー

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ

## 準備

**食品を入れて ドアを閉める**

**置きかた**
1枚焼くときは、片側に置きます。
2枚焼くときは、一列に並べます。

**食パンが庫内壁面に触れないように、中央に寄せます。**

## 1

3 トースト

**を押す**

**2枚焼くときは**

3 トースト

**を2度押す**

## 加熱終了

加熱

● 約30秒後に残り時間を表示。

**食品を取り出す**

## 仕上がりの調節

- **お好みの焼き色に調節できます。**
- **冷凍保存の食パンを焼くときは、必ず仕上がりキーの ⌃(強め)を押します。**

**3 トースト キーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**

※「強」または、「弱」を表示します。

## ポイント

- **一度に6枚切り食パンが2枚 (常温、冷凍もの) まで焼けます。**

### ■ご注意

- **プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
- **バターをぬった食パンは焼かないでください。**
  バターが庫内底面に落ち、発煙・発火のおそれがあります。
- 冷凍パンは保存状態により焼き色が異なります。
- 回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。

### ■お願い

- パン類のあたためは、手動 **トースター** キーで、様子を見ながら加熱します。22ページ
  ロールパン2個(1個30g)**3〜4分**

### ■手動で加熱するときの目安時間

手動 **トースター** キーで加熱します。

| 食パン | 常温もの6枚切りのとき |
|---|---|
| 1枚 | 約5分10秒〜5分30秒 |
| 2枚 | 約6分 |

**ピザトーストは、手動 トースター キーで加熱します**
食パン2枚(6枚切り)にピザソースを適量ぬり、薄切りにしたサラミソーセージ10枚と玉ねぎ20g、輪切りピーマン8枚を等分にのせ、ピザ用チーズ40gを等分に散らし、回転網に並べる。
加熱時間の目安は、**8〜9分**

## トーストによく合うかんたん一品

### いり卵

手動 **レンジ** 900W

**材料**（1人分）80kcal

- 卵 ………… M1個
- Ⓐ 牛乳 ………… 大さじ1
- Ⓐ 塩、こしょう … 各少々

1. 耐熱性のコップに卵を割り入れてほぐし、Ⓐ を加えて混ぜ合わせる。
2. ふたをせずに丸皿の中央に置く。
   手動 **レンジ** キー**900W**で**40〜50秒**加熱する。加熱後、かき混ぜてほぐす。

**⚠ 注意**

必ず実施

- 卵は割りほぐしてから加熱する。
  ゆで卵は作らない。あたため直しもしない。(破裂してやけどをすることがあります)

# 4 ゆで野菜 キー

「調理のときのお願い」もあわせてお読みください。12ページ
● 手動で加熱するときの目安時間 38ページ

使える容器 (レンジ加熱) 13ページ

**準備**

**食品を入れてドアを閉める**

使う付属品
丸皿
回転網

**置きかた**
必ずラップに包んで丸皿にのせます。

**食器には、絶対のせないでください。**
**食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。**

**1**

4 ゆで野菜

**を押す**

**葉菜・花果菜のときは**
**4 ゆで野菜 キーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーの ∨(弱め)**を押します。

**加熱終了**

● 約30秒後に残り時間を表示。

**食品を取り出す**

## 仕上がりの調節

● **葉菜類は、必ず仕上がりキーの ∨ (弱め)を押します。**
**■素材別のコツ**をご覧ください。

**4 ゆで野菜 キーを押した後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

## ポイント

● **一度に加熱できる分量は根菜類：100～1000gまで。**(にんじん、ごぼうは400gまで)
**葉菜類/花果菜類：100～400gまで。**
(ほうれん草は、300gまで)
● 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
● 材料の大きさは、そろえます。
● 水気を残して加熱します。食品の乾燥や脱水を防ぎます。
● アクの強い野菜は加熱前や後にアク抜きをします。
● 容器に入れるときは、手動 **レンジ キー**で加熱します。
● 根菜類と葉菜類／花果菜類は調理のしかたが異なります。

### 根菜類（じゃがいも・さつまいもなど）

**丸ごとゆでるとき**
● 丸皿の中央をさけて置く。
● 加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

**切ってゆでるとき**
● 大きさをそろえて切る。

### 葉菜類/花果菜類　(ほうれん草など)

● 太い根には、十字の切り込みを入れる。

● 葉と茎を交互に重ねてラップする。

● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

### ■ご注意

● **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)**をゆでるときは、ひたひたの水に浸けて加熱します。**
大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、**ふたをして手動 **レンジ キーで加熱**してください。
**加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。**
※にんじん50g(水25mL)のとき
手動 **レンジ キー900W　約1分30秒**

● **加熱の追加目的で同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
食品が焦げることがあります。特に根菜類(さつまいもなど)は、必要以上の加熱をすると発火のおそれがあります。加熱を追加するときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
※手動で加熱するときの目安時間 38ページ

### ■素材別のコツ

| | 素材名 | 仕上がりキー | コツ |
|---|---|---|---|
| 根菜類 | にんじん・だいこん | — | 大きさをそろえる。 |
| 葉菜類／花果菜類 | キャベツ・白菜 | ∨(弱め)を押す | 太い芯はあらかじめそいでおく。 |
| 葉菜類／花果菜類 | カリフラワー・ブロッコリー | ∨(弱め)を押す | 小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。 |
| 葉菜類／花果菜類 | グリーンアスパラガス | ∨(弱め)を押す | 根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。 |
| 葉菜類／花果菜類 | かぼちゃ | ∨(弱め)を押す | 大きさをそろえる。 |

# 自動メニュー（5～8）

**使える容器**　自動メニュー5～6(組み合わせ加熱)・7～8(オーブン加熱) 13ページ

**準備**

**食品を入れてドアを閉める**

食品の置きかたや調理のコツは、各メニューのポイントをご覧ください。

**1**

**回転つまみを回して目的のメニュー番号を合わせる**

**2**

**を押す**

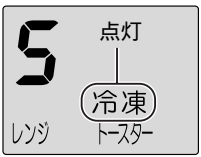
**加熱終了**

● 加熱途中に残り時間を表示。

**食品を取り出す**

## 仕上がりの調節

● メニューに合った使いかたは、各メニューの**「使いかたのポイント」**をご覧ください。

**加熱スタート後**(約30秒以内)**に仕上がりキーを押します。**
※「強」または、「弱」を表示します。

※**5 カラッとフライ**のときは、設定できません。

## 回転つまみを右に回したときの表示順

5
レンジ　トースター

**(5 カラッとフライ)**

**常温・冷蔵もののフライをあたためるときに**

(レンジ加熱から加熱途中でトースター加熱に変わります。)

**使いかたのポイント** 次ページ

↓

**(5 カラッとフライ・冷凍)**

**冷凍もののフライをあたためるときに**

(レンジ加熱から加熱途中でトースター加熱に変わります。)

**使いかたのポイント** 次ページ

↓

6
レンジ　グリル

**(6 グラタン)**

**グラタンを作るときに**

(レンジ加熱から加熱途中でグリル加熱に変わります。)

**使いかたのポイント** 24ページ

↓

7
オーブン

**(7 ケーキ)**

**ケーキを作るときに**

(オーブン加熱)

**使いかたのポイント** 31ページ

↓

8
**(8 手作り豆腐)**

**手作り豆腐を作るときに**

(オーブン加熱)

**使いかたのポイント** 28ページ

↓

**(5 カラッとフライ)に戻ります。**

12ページ

自動メニュー
## 5 カラッとフライ のポイント

レンジ加熱だけでは、べたつきがちな調理済みのフライ、コロッケ類を
トースター加熱を利用してカラッと上手にあたため直します。

- **一度に加熱できる分量は、50～300gまで。**
  (1個25～100gのもの)
- **加熱できるもの**
  **常温・冷蔵もの…**
  フライ･コロッケ･からあげ･市販の骨付からあげ
  フライドポテト(ファーストフードのもの)など。
  **(5 カラッとフライ)に合わせて加熱します。**

  **冷凍もの…**
  冷凍フライ･冷凍コロッケ･冷凍からあげ･冷凍たこやきなど(クリームコロッケは、中身が出ることがあるので様子を見ながら加熱してください)
  **(5 カラッとフライ・冷凍)に合わせて加熱します。**

**置きかた**
- **直接、丸皿にのせます。**
  丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷くとお手入れが簡単です。

  丸皿に直接等間隔に並べるか、細かいものは広げます。
  **食器には、絶対にのせないでください。**
  **食品の重さで自動的に加熱時間が決まります。**

## 常温・冷蔵もの

### 調理済フライ

**分量：100g**
- 丸皿に等間隔に並べる

### フライドポテト

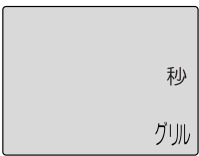
**分量：120g**
- 丸皿に広げる

**■手動でするときの目安時間**
手動 レンジ キー 900Wで**約10秒**加熱後、
手動 トースター キーで**6～7分**

## 冷凍もの

### 市販の調理済フライ

**分量：150g**
- 丸皿に等間隔に並べる

**■手動でするときの目安時間**
手動 レンジ キー 900Wで**約1分**加熱後、
手動 トースター キーで**7～8分**

### ■ご注意
- **プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
- **包装は、必ずはずしてください。**
- **アルミホイルを敷くと火花が飛び、故障の原因になります。**

### ■お願い
市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、
仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、
商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

ご自分で加熱の種類を決めて、調理するときにお使いください。

# レンジ キー・トースター/グリル キー

| | レンジ加熱のとき | トースター加熱のとき | グリル加熱のとき |
|---|---|---|---|

**準備**

**食品を入れてドアを閉める**

**レンジ加熱のとき**

**トースター加熱のとき**

※フライ類の加熱時や汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。

**グリル加熱のとき**

**1**

**レンジ 出力切替 を押す**

**W数(出力)を変更するときは**

●初め、900Wを表示します。
押すごとに出力が切り替わります。

900W→600W→500W→200W

**トースター/グリル を1度押す**

**トースター/グリル を2度押す**

※キーを押すごとにトースターとグリルの設定を繰り返します。

**2**

**回転つまみを回して加熱時間を合わせる**

**最大加熱時間**
レンジ加熱・900W・600W・500W……**30分**
・200W ……**95分**
トースター・グリル加熱…**30分**

 トースター加熱5分のとき

**3**

**を押す**

**加熱終了**

加熱

●残り時間を表示。

**食品を取り出す**

**レンジ キー、トースター／グリル キーで設定できる加熱時間の単位**

・ 5分まで ………**10秒単位**
・10分まで ………**30秒単位**
・30分まで ………**1分単位**
・95分まで ………**5分単位**（レンジ200Wのみ）

# オーブン キー(発酵)

**発酵の操作方法** …丸皿に食品をのせ、庫内に入れてドアを閉める。
オーブンの操作を参考に 1→2(40℃に設定)→4→5 の順で操作します。
※庫内が高温のときは、スタートしません。「U 04」を表示します。41ページ

## 予熱をする

**準備** 回転網だけをセットしてドアを閉める

使う付属品
回転網

※食品・丸皿は、入れません。
※回転網は、斜めになっていてもかまいません。

**1** オーブン を押す

●初め、170℃を表示。

170℃ オーブン

**2** 仕上がり温度 10℃下がる / 10℃上がる を押して加熱温度を合わせる

加熱温度設定範囲
40℃
(発酵するとき)
110℃～250℃
(10℃刻み)

180℃ オーブン

例 180℃のとき

**3** あたため スタート を押す

予熱

**予熱完了**

予熱が完了すると
(設定温度になると)
ピピピピピ

180℃ オーブン

※30分間予熱状態を保っていますが、合わせた温度が190℃以上のときは、15分間となります。(その間、温度表示は点滅しています)

## 焼き上げる

**準備** 丸皿と食品を入れてドアを閉める

使う付属品
丸皿
回転網

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

**4** 回転つまみを回して加熱時間を合わせる

最大加熱時間 95分
・30分まで ……1分単位
・95分まで ……5分単位

20分 オーブン

例 20分のとき

**5** あたため スタート を押す

加熱

●残り時間を表示。

**加熱終了**

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

●加熱終了後に加熱を追加するときは、予熱なしオーブン加熱の操作方法 でおこなってください。下記参照

**予熱なしオーブン加熱の操作方法**

食品を庫内に入れて、オーブン キーの操作 1→2→4→5 の順におこなってください。
※予熱なしは、庫内の温度が高いうちに加熱を追加する目的で使います。

**加熱途中に温度変更するとき**

**予熱中**… 温度 キーを押すと変更できます。
**加熱中**… オーブン キーを押して温度表示になってから 温度 キーを押すと変更できます。

# お手入れ　汚れたら、すぐに！こまめに！お手入れしましょう

**必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。**
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などをこぼしたり、放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。

## 本体(内側・外側)の汚れ

**固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。**
**汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。**

**電波の出口カバー**

**食品カスがついたまま使用しない**
焦げたり燃えたりする場合があります。
※取りはずさないでください。

**操作部**

**スプレー式の洗剤を直接かけない**
液が浸透し、故障の原因となります。

**ドアガラス**

**食器などを当てたりして、傷を付けない**
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

**庫内・ドアの内側**

食品カスや飛び汁は､穴やすきまに残したままにしない。

- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

**底面、回転軸部分のお手入れは、回転網をはずします。**

**回転網のはずしかた**
軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜きます。

勢いよく引き抜くと天面の上ヒータに当たり、割れる場合があります。

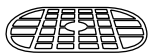
**吸気口・排気口**

ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

**庫内のにおいが気になるときは**

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと､カラ焼きします。11 ページ

## 付属品の汚れ　やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください。

回転網　丸皿

- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤（中性)を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどを付けて、スポンジの堅い面でこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと落としやすくなります。

### ■ご注意

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- **シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは使用しないでください。また､塗装面に衝撃を与えないでください。**
(塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。**(加熱しすぎると発煙や故障のおそれがあります)

# 故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

| | こんな場合 | 故障ではありません |
|---|---|---|
| 音について | **加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。** | ●製品内部の部品を保護するために冷却用ファンが回ります。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。 |
| | **キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。** | ●消音設定をしていませんか？<br>手動 レンジ **キー**を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、解除されます。「**お知らせ音の消しかた**」2 ページ |
| | **加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。** | ●加熱をコントロールしているためです。 |
| | **オーブン・トースター・グリル加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。** | ●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 |
| | **レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。** | ●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。 |
| 動作について | **上ヒーターが赤熱しない。(カラ焼き時も含む)**<br>(オーブン、トースター、グリル加熱のとき) | ●断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。 |
| | **コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。** | ●ドアを開けると「0」表示が出て、操作ができます。<br>●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。「**電源オートオフ機能**」をご覧ください。11 ページ |
| | **丸皿 (回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。** | ●加熱スタート時のタイミングによって右または、左に回転するモーターを使っているからです。 |
| | **加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。** | ●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。 |
| | **煙が出たり、いやなにおいがする。** | ●ご購入後にカラ焼きされましたか? 11 ページ<br>●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか?<br>また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？<br>「**お手入れ**」39 ページ |
| | **庫内で火花が出る。**<br>(レンジ加熱のとき) | ●金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか?<br>●食品カスなどが付着していませんか? |
| | **加熱中に電源がすぐ切れる。**<br>(ブレーカーが切れる) | ●電気の容量を超えていませんか？<br>販売店にご相談ください。5 ページ |
| 仕上がりについて | **1 サックリ解凍 キーを使うと加熱しすぎる。** | ●食器にのせていませんか？<br>●ラップに包んでいませんか？<br>●素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？ 16 ページ |
| | **飲み物が熱くなりすぎる。** | ● 2 牛乳・酒 **キー**で加熱されていますか？17 ページ<br>● 容器の重さや加熱前の温度に応じて仕上がりキーを使っていますか？約10℃温度が上下します。 |

| | こんな場合 | 故障ではありません |
|---|---|---|
| 仕上がりについて | 加熱した食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U 01～03」を表示する。 | ● 下記の「**U 01～03」を表示するときは**をご覧ください。 |
| | 市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。 | ● このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります) |

## こんな表示が出て加熱できない

| 表　示 | 調べるところ | |
|---|---|---|
| U 01 | 丸皿をセットしていますか？ | 左の内容を調べた後、ドアを開けるか **とりけし キー**を押して、やり直してください。<br>それでも、**「U 01～03」**を表示するときは、下記**「U 01～03」を表示するとき**は**の操作をおこなってください。 |
| U 02 | 食品の量が多すぎます。<br>分量を減らしてください。 | |
| U 03 | 食品の量が少なすぎます。<br>分量を増やすか5分を超える加熱時間に設定しないでください。 | |
| U 04 | 庫内が高温のため使用できません。<br>エラー表示が消えると使用できます。<br>(ドアを開けておきましょう) | |
| C 番号 ⇄ 888 | 製品が故障している場合があります。<br>電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのお客様ご相談窓口に**表示の内容**をご連絡ください。43ページ | |

## 「U 01～03」を表示するときは (重さを計るセンサーの調整をします)

**丸皿は、使いません。**

**庫内に回転網のみをセットし、ドアを閉めて次の ①～⑥ のキーを順に押してください。**

① **とりけし キー** ……………… 「0」を表示します。
② **レンジ キー** ……………… 「900W」を表示します。
③ **オーブン キー** ……………… 「170℃※」を表示します。
④ **レンジ キー** ……………… 「900 W」を表示します。
⑤ **トースターグリル キー**…… 「- - -」を表示します。
⑥ **あたため キー** ……………… 「- - -」が点滅します。

**回転網が約1回転し、終了音とともに「0」表示が点灯すると、操作は完了です。**

お知らせ音(ピピピピ…)が鳴り、「U 01」を表示する場合は、もう一度操作に誤りがないか、お確かめください。

※ 170℃または、前回設定した温度を表示します。

故障かな？

こんなとき

# 保証とアフターサービス

## 修理を依頼されるときは 出張修理

**1** 「**故障かな?**」40～41ページを調べてください。

**2** それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

**3** お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- ・品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

## 保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。
保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**

ただし、マグネトロンのみ2年間です。

保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

## 保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

## 保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

## 補修用性能部品の保有期間

● 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。
● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

| 技術料 | 故障した製品を正常に修復するための料金です。 |
|---|---|
| 部品代 | 修理に使用した部品代金です。 |
| 出張料 | 製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。 |

## 便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

| お買いあげ日 | 販売店名 |
|---|---|
| 年　月　日 | 電話(　　)　　ー |

## 愛情点検

### 長期ご使用の場合は商品の点検を!

**こんな症状はありませんか?**

● 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
● 自動的に切れないときがある。
● コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
● スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
● ドアに著しいガタがある。
● 触れるとピリピリと電気を感じる。
● ドアや庫内に著しい変形がある。
● その他の異常や故障がある。

### ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

# お客様ご相談窓口のご案内

**修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、**
**お買いあげの販売店へご連絡ください。**

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

●製品の故障や部品のご購入に関するご相談は…… **シャープ修理相談センター** へ
●製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は……… **シャープお客様相談センター** へ

## シャープ修理相談センター

● **修理相談センター** (沖縄・奄美地区を除く)
■ 受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

**0570-02-4649**
当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

| | | 〈東日本地区〉 | 〈西日本地区〉 |
|---|---|---|---|
| ● 携帯電話／PHSでのご利用は…… | (一般電話) | 043-299-3863 | 06-6792-5511 |
| ● FAXを送信される場合は………… | （ＦＡＸ） | 043-299-3865 | 06-6792-3221 |

● **沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ 「**持込修理**」および「**部品購入**」のご相談 は、上記「**修理相談センター**」のほか、
下記地区別窓口にても承っております。

■ 受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)
〔ただし、沖縄･奄美地区〕は…＊月曜～金曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

| 担当地区 | 拠点名 | 電話番号 | 郵便番号 | 所在地 |
|---|---|---|---|---|
| 北海道地区 | 札　幌 サービスセンター | 011-641-4685 | 〒063-0801 | 札幌市西区二十四軒1条7-3-17 |
| 東 北 地区 | 仙　台 サービスセンター | 022-288-9142 | 〒984-0002 | 仙台市若林区卸町東3-1-27 |
| 関 東 地区 | さいたま サービスセンター | 048-666-7987 | 〒331-0812 | さいたま市北区宮原町2-107-2 |
| | 宇都宮 サービスセンター | 028-637-1179 | 〒320-0833 | 宇都宮市不動前4-2-41 |
| | 東　京 テクニカルセンター | 03-5692-7765 | 〒114-0013 | 東京都北区東田端2-13-17 |
| | 多　摩 サービスセンター | 042-586-6059 | 〒191-0003 | 日野市日野台5-5-4 |
| | 千　葉 サービスセンター | 047-368-4766 | 〒270-2231 | 松戸市稔台295-1 |
| | 横　浜 テクニカルセンター | 045-753-4647 | 〒235-0036 | 横浜市磯子区中原1-2-23 |
| 東 海 地区 | 静　岡 サービスセンター | 0543-44-5781 | 〒424-0067 | 静岡市清水鳥坂1170-1 |
| | 名古屋 サービスセンター | 052-332-2623 | 〒454-8721 | 名古屋市中川区山王3-5-5 |
| 北 陸 地区 | 金　沢 サービスセンター | 076-249-2434 | 〒921-8801 | 石川郡野々市町御経塚4-103 |
| 近 畿 地区 | 京　都 サービスセンター | 075-672-2378 | 〒601-8102 | 京都市南区上鳥羽菅田町48 |
| | 大　阪 テクニカルセンター | 06-6794-5611 | 〒547-8510 | 大阪市平野区加美南3-7-19 |
| | 阪　神 サービスセンター | 06-6422-0455 | 〒661-0981 | 兵庫県尼崎市猪名寺3-2-10 |
| 中 国 地区 | 広　島 サービスセンター | 082-874-8149 | 〒731-0113 | 広島市安佐南区西原2-13-4 |
| 四 国 地区 | 高　松 サービスセンター | 087-823-4901 | 〒760-0065 | 高松市朝日町6-2-8 |
| 九 州 地区 | 福　岡 サービスセンター | 092-572-4652 | 〒816-0081 | 福岡市博多区井相田2-12-1 |
| 沖縄･奄美地区 | 那　覇 サービスセンター | 098-861-0866 | 〒900-0002 | 那覇市曙2-10-1 |

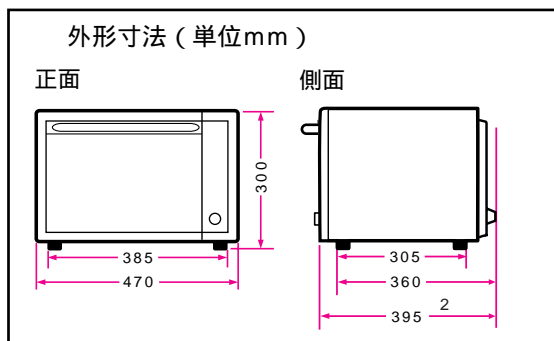
## シャープお客様相談センター

■ 受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

| | | | |
|---|---|---|---|
| 東日本相談室 | TEL 043-297-4649 | FAX 043-299-8280 | 〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2 |
| 西日本相談室 | TEL 06-6621-4649 | FAX 06-6792-5993 | 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72 |

●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0410)

# 仕　様

| | | |
|---|---|---|
| 定　格　電　圧 | | 交流 100V |
| 定格周波数 | | 50Hz-60Hz共用 |
| レンジ | 定格消費電力 | 1,375W |
| | 定格高周波出力 | 900W・600W ・500W・200W相当 |
| | 発振周波数 | 2,450MHz |
| グリル | 定格消費電力 | 1,430W |
| トースター | 定格消費電力 | 1,430W |
| オーブン | 定格消費電力 | 1,430W |
| | 温度調節範囲 | 発酵(40℃)110～250℃ ※1 |
| 外　形　寸　法 | | 幅470mm×奥行395mm×高さ300mm |
| 加熱室有効寸法 | | 幅300mm×奥行320mm×高さ165mm |
| 質　量 | | 約12kg |
| ターンテーブルの直径 | | 丸皿300mm　(回転網225mm×135mm) |
| 電源コードの長さ | | 約1.4m |

※1 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約8分間です。その後は、自動的に230℃に切り替わります。

※2 設置するときは、壁面より10cm以上、(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより**9cm以上**) 天面15cm以上(両側面も10cm以上)空間を設ける必要があります。

- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

● 製品についてのお問い合わせは…
シャープお客様相談センター
東日本相談室　TEL 043-297-4649　FAX 043-299-8280
西日本相談室　TEL 06-6621-4649　FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　　日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

● 修理のご相談は…　43ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。

● シャープホームページ　http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社
本　　　　　　　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
SD20シリーズ
TCADCA862WRRZ　05DO　TH　①